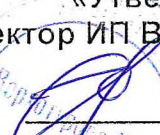


«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 90

Л.А.Хворых
« » 2023 года

«Утверждаю»
Директор ИП Верхотурова Н.В.

Верхотуров С.В.
« » 2023 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для учащихся в общеобразовательных
учреждениях

на учебный период 2023 год

(12 лет и старше)

для МБОУ школы № 90

г.Железногорск

2023 год

Меню приготавливаемых блюд (возрастная категория 12 лет и старше)

на оказание услуг по организации готового горячего питания учащихся в общеобразовательных учреждениях.

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен.,ккал	№ т\к, сб-к
		Б	Ж	У		
1 день						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	7,55	9,09	42,86	283,95	112 (Вагнер)
Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)
Сыр (порц)	20	4,64	5,90	-	72,80	366(Вагнер)
Печенье	30	4,74	5,64	33,30	203,40	ГП
Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	692(Хлебпродинформ)
Итого за завтрак	565	20,03	27,33	103,77	833,07	
Обед						
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	246 (Вагнер)
Суп -лапша	250	2,45	4,89	13,91	109,38	56 (Вагнер)
Птица отварная	100/5	26,03	26,03	1,39	346,69	212(Вагнер)
Рис припущенный	200	4,80	8,00	49,40	294,00	512 (Хлебпродинформ)
Сок овощные,фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)
Хлеб пшен/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП
Итого за обед	997	49,87	40,11	176,35	999,57	
Полдник						
Молоко (жирность 2,5 %;3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)
Слойка с фруктовой начинкой	150	6,65	1,80	27,80	147,50	ГП
Итого за полдник	350	12,24	8,18	37,18	264,81	
Итого за день		82,14	75,62	317,30	2097,45	

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к
		Б	Ж	У		
2 день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущ.молоком	200/30	33,96	16,15	38,80	456,31	141 (Вагнер)
Батон	100	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП
Чай с лимоном	200/15/7	0 070	0,01	15,31	61,62	686 (Хлебпродинформ)
Итого за завтрак	552	50,79	17,56	140,91	619,13	
Обед						
Икра свекольная	100	2,27	7,57	13,62	119,59	233 (Вагнер)
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	71 (Вагнер)
Рагу	280	24,61	31,34	29,12	493,73	595 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	282 (Вагнер)
Хлеб пшен/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП
Итого за обед	972	47,05	48,01	178,67	1044,44	
Полдник						
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт	2,00	12,00	84,00	67,50	ГП
Вафли	30	1,95	1,3	31,25	71,00	ГП
Итого за полдник	380	9,55	19,68	123,43	251,02	
Итого за день		107,39	85,25	443,01	1914,58	

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	№ т/к, сб-к
		Б	Ж	У		
3 день						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,40	8,28	40,76	262,66	114 (Вагнер)
Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)
Яйцо вареное	1 шт/40	2,00	12,00	84,00	117,50	139 (Вагнер)
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685 (Хлебпроднформ)
Итого за завтрак	570	10,30	25,38	150,02	621,76	
Обед						
Маринад овощной без томата	100	1,68	9,07	10,39	130,94	613 (Хлебпроднформ)
Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	37 (Вагнер)
Котлета особая с м.сл.	100/5	15,26	16,74	8,20	252,50	609 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	516 (Хлебпроднформ)
Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,04	25,21	97,86	699 (Хлебпроднформ)
Хлеб пшен/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП
Итого за обед	997	40,18	40,46	204,26	1073,37	
Полдник						
Ватрушка с творогом	150	7,08	2,63	41,81	119,07	ГП
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)
Итого за полдник	350	12,68	9,01	49,99	231,59	
Итого за день		63,16	74,85	404,27	1926,72	

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	№ тк, сб-к
		Б	Ж	У		
4 день						
Завтрак						
Кукуруза консервированная отварная	20	0,63	0,66	1,40	15,53	229 (Вагнер)
Рыба, тушеная в томате с овощами	170	17,63	9,75	9,12	194,64	172 (Вагнер)
Рис припущенный	200	4,80	8,00	49,40	294,00	512 (Хлебпродинформ)
Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	692 (Хлебпродинформ)
Батон	50	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП
Итого за завтрак	640	36,22	21,4	164,1	694,73	
Обед						
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	4,60	23,00	246 (Вагнер)
Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	42 (Вагнер)
Гуляш	100	18,07	20,18	5,62	276,28	180 (Вагнер)
Каша рассыпчатая гречневая	200	11,60	10,40	56,80	372,00	508 (Хлебпродинформ)
Напиток из плсдов шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	705 (Хлебпродинформ)
Хлеб пшен/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП
Итого за обед	992	50,27	42,97	223	1067,2	
Полдник						
Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)
Печенье	30	3,95	4,70	27,75	169,50	ГП
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП
Итого за полдник	380	5,95	4,90	33,55	205,50	
Итого за день		92,43	69,28	420,57	1967,48	

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ПЕРВАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					Энерг.цен.,ккал	№ т\к, сб-к
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г				
Б			Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Макароны с сыром	230	6,77	15,97	11,13	288,19	и кулинарных изделий Москва, Киев 2003 г.)	
Батон	50	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП	
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт/100	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП	
Чай с сахаром,вареньем, джемом,медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685(Хлебпроднформ)	
Итого за завтрак	595	20,73	29,37	196,93	564,89		
Обед							
Икра кабачковая	100	1,37	5,23	7,36	78,65	232 (Вагнер)	
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45 (Вагнер)	
Котлета или биточки рыбные	100/5	17,68	11,96	11,43	233,75	388 (Хлебпроднформ)	
Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94	520 (Хлебпроднформ)	
Сок овощные,фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)	
Хлеб пшен/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП	
Итого за обед	945	41,43	30	172	860,6		
Полдник							
Молоко (жирность 2,5 %;3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)	
Крендель с сахаром	150	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП	
Итого за полдник	350	7,59	18,38	93,38	234,81		
Итого за день		69,76	78,00	462,12	1660,33		

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен.,ккал	№ т/к, сб-к
		Б	Ж	У		
6 день						
Завтрак						
Оладьи с маслом, джемом, сахаром	200/50	12,47	11,51	108,52	587,51	327 (Вагнер)
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,02	693(Хлебпроднформ)
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт/100	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП
Итого за завтрак	550	18,24	27,4	218,47	858,03	
Итого за день		18,24	27,44	218,47	858,03	

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ВТОРАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к
	Масса порции,г	Пищевые вещества, г					
Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Каша ячневая молочная вязкая с м.сл.	250/5	9,04	8,34	49,43	308,59	115 (Вагнер)	
Сыр (порц)	20	4,64	5,90	-	72,80	366(Вагнер)	
Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)	
Печенье	30	4,74	5,64	33,30	203,40	ГП	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685(Хлебпроднфсрм)	
Итого за завтрак	580	20,32	25,0	108,0	826,39		
Обед							
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	246 (Вагнер)	
Суп -лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	56 (Вагнер)	
Плов	280	24,08	11,76	59,92	453,60	601 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва, Киев 2002 г.)	
Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)	
Хлеб пшен/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП	
Итого за обед	972	43,12	17,84	185,5	812,5		
Полдник							
Ватрушка с повидлом	150	6,65	1,80	27,80	147,50	ГП	
Молоко (жирность 2,5 %;3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)	
Итого за полдник	350	12,24	8,18	37,18	264,81		
Итого за день		75,68	51,00	330,65	1903,68		

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ВТОРАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У		
8 день							
Завтрак							
Кукуруза консервированная отварная	50	1,57	1,65	3,50	38,94	229 (Вагнер)	
Омлет натуральный	200/5	18,48	28,63	4,83	350,92	132 (вагнер)	
Батон	100	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП	
Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	692(Хлебпродинформ)	
Итого за завтрак	555	33,2	33,3	112,5	580,4		
Обед							
Сельдь с/с с луком, м.р.	100	5,10	12,66	11,74	181,41	34(Вагнер)	
Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	42 (Вагнер)	
Жаркое по-домашнему	280	28,69	22,06	28,16	425,19	590 (Сборник рецептур блюд	
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	282 (Вагнер)	
Хлеб пшен/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП	
Итого за обед	972	52,77	46,91	189,82	1016,3		
Полдник							
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)	
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт	2,00	12,00	84,00	67,50	ГП	
Вафли	30	1,95	1,3	31,25	71,00	ГП	
Итого за полдник	380	9,55	19,68	123,43	251,02		
Итого за день		95,52	99,87	425,72	1847,74		

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ВТОРАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ						
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	№ тк, сб-к
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак							
Каша "Дружба"	250/5	8,19	10,41	43,86	301,39	102 (Вагнера)	
Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)	
Сыр (порц)	20	4,64	5,90	-	72,80	366(Вагнер)	
Вафли	15	2,37	2,82	16,65	101,70	ГП	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685(Хлебпроднформ)	
Итого за завтрак	565	17,10	24,23	85,77	717,49		
Обед							
Маринад овощной без томата	100	1,68	9,07	10,39	130,94	613 (Хлебпродинформ)	
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45 (Вагнер)	
Котлеты или биточки рубленные из птицы	100/5	15,74	17,79	10,74	265,84	498(Хлебпродинформ)	
Рис припущенный	200	4,80	8,00	49,40	294,00	512 (Хлебпродинформ)	
Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)	
Хлеб пшен/украинс	70/72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП	
Итого за обед	997	40,35	39,84	192,49	1025,1		
Полдник							
Молоко (жирность 2,5 %; 3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)	
Булочка Майская	150	6,65	1,80	27,80	147,50	ГП	
Итого за полдник	350	12,24	8,18	37,18	264,81		
Итого за день		69,69	72,25	315,45	2007,37		

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ВТОРАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					Энерг. цен., ккал	№ тк, сб-к
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г					
Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У			
10 день							
Завтрак							
Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,63	0,66	1,40	15,58		229 (Вагнер)
Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51		191 (Вагнер)
Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46		516 (Хлебпроднформ)
Батон	50	11,76	1,40	86,80	101,20		ГП
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00		684/685(Хлебпроднформ)
Итого за завтрак	585	37,45	15,22	153,29	592,75		
Обед							
Икра свекольная	100	2,27	7,57	13,62	119,59		233 (Вагнер)
Солянка домашняя	250	5,03	11,30	32,38	149,60		228 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
Рыба, тушеная в томате с овощами	170	17,63	9,75	9,12	194,64		172 (Вагнер)
Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94		520 (Хлебпроднформ)
Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,04	25,21	97,86		699 (Хлебпроднформ)
Хлеб пшен/украинс	70\72	13,79	0,89	102,55	199,50		ГП
Итого за обед	1062	43,18	37,6	213,93	975,12		
Полдник							
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52		272 (Вагнер)
Вафли	30	3,75	4,90	37,20	108,50		ГП
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт/150	2,00	12,00	84,00	67,50		ГП
Итого за полдник	380	11,35	23,28	129,38	288,5		
Итого за день		91,97	76,13	496,60	1856,39		

НЕДЕЛЯ	ВТОРАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	№ тк, сб-к
		Б	Ж	У		
11 день						
Завтрак						
Блинчики со сгущ.молоком	200	10,67	7,55	70,00	390,51	302 (Вагнер)
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт/150	2,00	12,00	84,00	67,50	ГП
Чай с лимоном	200/15/7	0,070	0,01	15,31	61,62	686 (Хлебпродинформ)
Итого за завтрак	572	12,7	19,6	169,3	519,6	
Обед						
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	4,60	23,00	246 (Вагнер)
Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43 (Вагнер)
Голубцы ленивые	280	18,37	18,73	13,80	297,39	178 (Вагнер)
Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)
Хлеб пшен/украинс	70\72	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП
Итого за обед	972	37,19	26,4	137	660,0	
Полдник						
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)
Кольцо с сахаром	150	7,08	2,63	41,81	219,07	ГП
Итого за полдник	350	12,68	9,01	49,99	331,59	
Итого за день		62,60	54,93	356,10	1511,26	

НЕДЕЛЯ	ВТОРАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	№ тк, сб-к
		Б	Ж	У		
12 день						
Завтрак						
Сырники со сгущ.молоком	200/50	36,16	6,99	59,56	445,76	154 (Вагнер)
Батон	100	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,02	693(Хлебпроднформ)
Итого за завтрак	550	51,69	12,3	172,3	700,0	
Итого за день		51,69	12,32	172,31	699,98	

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2008г, Под редакцией: ГСУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» Им, Ак, Вагнера, Уральский региональный центр питания.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Марчук А. Г, 1999г
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ 2004"
4. Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения 2.3./2.4.3590-20
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Киев, Москва 2003 год. Здобнов А.И.,Цыганенко В.А.,Пересичный М.И.
6. Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий 2009 г.

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше

Прием пищи	пищевые вещества (Г)			К/калл
	Б	Ж	У	
Итого	880,27	776,93	4362,57	20251,0
Показатель по усредненному дню	73,36	64,74	363,55	1687,58
Потребность в пищевых веществах	46,2	47,40	201,00	1410,00

Расчёт биологической и энергетической ценности, витаминного и микроэлементного состава по усреднёному дню (12 лет и старше)

Прием пищи	пищевые вещества (Г)			К/калл
	Б	Ж	У	
Первый день (понедельник)	82,14	75,62	317,30	2097,45
Второй день (вторник)	107,39	85,25	443,01	1914,58
Третий день(среда)	63,16	74,85	404,27	1926,72
Четвертый день (четверг)	92,43	69,28	420,57	1967,48
Пятый день (пятница)	69,76	78,00	462,12	1660,33
Шестой день (суббота)	18,24	27,44	218,47	858,03
Седьмой день (понедельник)	75,68	51,00	330,65	1903,68
Восьмой день (вторник)	95,52	99,87	425,72	1847,74
Девятый день(среда)	69,69	72,25	315,45	2007,37
Десятый день (четверг)	91,97	76,13	496,60	1856,39
Одиннадцатый день(пятница)	62,60	54,93	356,10	1511,26
Двенадцатый день (суббота)	51,69	12,32	172,31	699,98
ИТОГО за двенадцать дней	880,27	776,93	4362,57	20251,0
ПОКАЗАТЕЛЬ по усредненному дню	73,36	64,74	363,55	1687,58

Итоги по продуктам для примерного меню для возрастной категории 12 лет и старше

п/п	наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	итого по норме 60 %	Итого среднее	в % соотношении (+) (-) 5 %
1	Хлеб ржаной	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	0,00	97,00	72,00	72,00	72,00	45,00	0,00	48,00	70,80	148
2	Хлеб пшеничный	122,0	172,0	137,0	122,0	140,0	0,0	95,0	120,0	138,0	120,0	45,0	50,0	90,00	126,10	140
3	Мука пшеничная	81,00	18,76	53,80	3,70	56,00	3,33	81,00	0,00	57,80	2,00	84,00	20,00	9,00	46,14	513
4	Крупы, бобовые	120,00	17,93	38,50	158,40	20,00	0,00	117,20	5,00	121,25	0,00	11,67	0,00	27,00	61,00	226
5	Макаронные изде	0,00	0,00	68,00	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	68,00	0,00	0,00	9,00	20,60	229
6	Картофель	0,00	222,20	22,50	75,00	221,00	0,00	0,00	219,00	50,00	208,50	43,10	0,00	114,00	106,13	100
7	Овощи свежие	124,6	194,0	135,0	179,0	122,5	0,0	153,5	123,0	79,5	218,5	371,5	0,0	168,00	170,12	101
8	Фрукты	0,00	197,00	0,00	150,00	150,00	150,00	0,00	150,00	0,00	150,00	157,00	0,00	111,00	110,40	99
9	Сухофрукты	0,00	0,00	16,00	20,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	16,00	0,00	0,00	9,00	9,20	102
10	Сок	200,0	0,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	120,00	120,00	100
11	Мясо говяд,1кат	0,20	74,00	80,00	83,00	0,00	0,00	147,00	147,00	0,00	97,70	17,30	0,00	51,00	64,60	127
12	Куры 1 кат	167,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	17,00	0,00	74,00	14,70	0,00	0,00	27,00	27,27	101
13	Рыба филе	0,30	25,00	0,00	170,00	66,00	0,00	0,00	80,00	0,00	170,00	56,70	0,00	42,00	56,77	135
14	Молоко и кисломс	375,0	250,0	353,4	50,0	256,0	111,3	325,0	329,4	353,5	230,0	408,0	100,0	318,00	314,26	99
15	Творог	0,00	186,00	45,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	30,00	36,63	122
16	Сыр	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	6,00	8,00	133
17	Сметана	0,00	36,93	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	10,00	50,00	0,00	9,00	11,19	124
18	Масло сливочное	45,00	6,93	32,12	14,00	40,00	0,00	33,00	23,07	45,00	14,00	11,67	5,00	21,00	26,98	128
19	Масло растительн	0,30	21,20	10,64	15,80	8,30	12,00	9,30	10,00	12,30	20,80	11,00	0,00	10,20	13,16	129
20	Яйцо	12,60	6,00	46,67	0,00	7,60	5,33	12,60	126,98	7,60	0,00	16,00	10,00	24,00	25,14	105
21	Сахар	36,75	44,18	53,92	41,25	25,50	24,00	31,75	35,00	33,25	41,50	21,67	35,00	18,00	42,38	235
22	Кондитерские изде	30,00	30,00	0,00	30,00	0,00	0,00	30,00	30,00	15,00	0,00	30,00	0,00	6,00	0,90	150
23	Чай	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	1,00	1,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,60	0,80	133
24	Какао	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	1,20	2,40	200
25	Кофейный напиток	8,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,67	555
26	Дрожжи	0,13	0,00	0,09	0,00	1,80	0,22	1,80	0,00	2,50	0,00	0,00	0,13	1,80	5,02	279
27	Соль	7,10	3,00	3,00	5,00	2,81	3,40	5,10	3,00	6,60	3,00	5,20	3,00			